

Daily JKDC workout

Door Sifu Robin Vader

Deze dagelijkse workout is er zodat de beginnende leerling thuis kan oefenen wat hij tijdens de lessen aan kennis heeft opgedaan. Het doel is bewust te zijn van mentale- en fysieke acties die komen kijken bij zelfverdediging voor op straat. Zorg er in ieder geval voor dat je in een ruimte staat waar je je oefeningen kunt doen.

Mentaal

Zorg ervoor dat je rustig vindt in je hoofd. Laat dagelijks problemen of uitdagingen even weg. Focus. Wees bewust van je gedachten en observeer jezelf. Hoe voel jij je? Sta je in balans? Wees explosief. Sta daarna weer goed. Is er rust aanwezig? Heb je overzicht? Voel jij je zeker? Stop je energie in je bewegingen?

Fysiek

Zijn de bewegingen gebaseerd op Jeet Kune Do aspecten. Niet klassiek oftewel geen traditie van bewegingen uitvoeren. Zijn je bewegingen direct. Geen passieve houding, maar direct en to-the-point reageren. Zijn je bewegingen en de manier waarop je ze doet 'simpel'? Geen mooie prachtige cirkelachtige bewegingen waarbij het onzinnig bewegen aanwezig is? Gewoon van A naar B. Vraag jezelf af: Is het logisch wat ik doe? Waarom doe ik wat ik doe?

Oefeningen Daily workout #1

Dit is een voorbeeld van wat je zou kunnen doen. Het is goed om dit als basis te nemen en dan je eigen daily workouts te maken. Zo kun jij zelf meer aandacht geven aan de technieken die je niet zo goed liggen.

Warming-up / rekken

In eerste instantie even rekken en opwarmen. Zorg dat je schouders en benen in staat zijn om te werken. Spring wat. Stoot iets. Doe een paar burpies en een paar mountain climbers (google maar even ha ha). Als je warm bent dan kun je aan de slag met je training.

JEET KUNE DO

Voetenwerk

- Step 'n slides naar voren en naar achteren
- Push shuffles naar voren en naar achteren
- Lateral stappen oftewel naar link en rechts stappen (5 x)
- Curve stappen linksom en rechtsom
- Lunge voorwaarts en achterwaarts (4 x)

Trap technieken

- Front snap Kick naar het kruis (uit natural stance)
- Front snap Kick naar de buik (uit natural stance)
- Front snap kick naar het kruis vanuit Bi-Jong
- Front snap kick naar de buik vanuit Bi-Jong
- Side kick
- Oblique Kick

Stoot technieken

- Power jab rechts
- Cross punching drill (dus rechts en links)
- Backfist
- Hook (palm)
- Uppercut
- Flick jab
- Bil Jee (jab, rake, flick), rechts en links
- Basic Block & Counters 1 t/m 8

Combi drills

- Rechter power jab, rechter backfist, linker cross jab, rechters side kick
- Rechter backfist, rechter shuto, nek vast pakken en rechter knie naar de ribben
- Front snap kick met rechts richting kruis, rechter bil-jee en rechter hoek

Er bestaat niet zoiets als half-werk. Je traint of je traint niet. Even slordig wat technieken uitvoeren is niet de bedoeling. Voor je het weet heb je een verkeerde 'muscle memory' opgebouwd. Train dus met plezier, ontspanning en neem je tijd.